



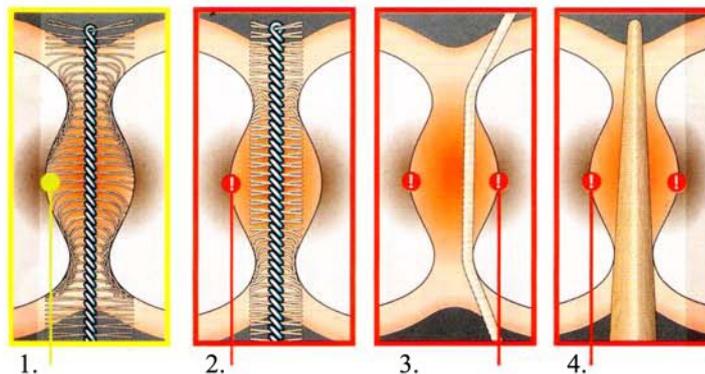
## Empfehlungen für die Mundpflege

### Zahnseide:

- auch unter dem Zahnfleischsaum reinigen
- für jeden Zwischenraum einen neuen Abschnitt Zahnseide verwenden



### Der Zahnzwischenraum kann kritisch sein.



1. richtiges Interdentalbürstchen 2. zu dünnes Interdentalbürstchen 3. und 4. Zahnseide und Zahnhölzer erreichen nicht die Einziehung des Zahnes, wenn der Knochen stark abgebaut ist.

Wir suchen Ihnen gerne die richtige Stärke Ihres Interdentalbürstchens heraus.

**Nur ein alkalischer Speichel remineralisiert den Zahnschmelz und kann somit Karies verhindern. Dies ist der Ruhespeichel, der in dem Zeitraum entsteht, indem Sie nicht essen und nur neutrales Wasser oder Kräutertee trinken.**

**Künstlich erreichen Sie dieses alkalische Mundmilieu durch Spülen mit Natronlösung oder Putzen mit einem Basenpulver, z.B. Kaiser Natron, Sole-Zahncreme von Weleda...**

Beim **Zähneputzen** besonders den Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch säubern. Dafür die Zahnbürste im 45° Winkel genau an dieser Stelle ansetzen und die Beläge mit leicht rüttelnder Bewegung lösen.

**Zungenschaben 1x täglich.** Wir empfehlen den ayurvedischen Metallschaber.